



Stärken Sie Ihr Immunsystem mit Vitaminen, gezielter Vorsorge und bewusstem Lebenswandel!

Liebe Freunde der Gesundheit,

das neuartige **Coronavirus (SARS-CoV2)** dominiert zurzeit die Berichterstattung in unseren Medien. Während weltweit nach Impfstoffen und Medikamenten gesucht wird, liegt das Hauptaugenmerk aktuell vor allem auf grundsätzlichen Schutzmaßnahmen wie **Kontaktvermeidung** und **Hygieneregeln**, die an erster Stelle der Prävention gegenüber diesen Viren stehen. Ein ebenfalls sehr wichtiger Aspekt wird dabei eher selten beachtet:

Je stärker unser Immunsystem ist, desto besser kommt unser Körper ganz allgemein mit Infekten jeglicher Art zurecht. Wir zeigen Ihnen, wie Sie **Ihr Immunsystem stärken** und Ihren Körper auf die kommenden Herausforderungen gut vorbereiten.

Ich wünsche Ihnen besonders in diesen Zeiten eine gute und stabile Gesundheit, Ihre

Dr. med. Iues Fitschen



• Guter Schutz – ein gesundes Immunsystem!

Bei den Corona-Virus Erkrankungen zeigt sich besonders, was für viele Ausprägungen von Infekten gilt: Die erste und wichtigste Schutzbarriere unseres Körpers gegen Erreger ist das Immunsystem.

Nach allem was wir bisher über das Virus wissen, erkranken Menschen mit einem geschwächten Immunsystem (zum Beispiel aufgrund von Vorerkrankungen, Immunsuppression oder eines ungesunden Lebenswandels) häufiger, als solche mit einem gestärkten Immunsystem.

Der beste Schutz ist daher sein eigenes Abwehrsystem kontinuierlich zu trainieren und stetig zu stärken. Die dazu grundlegenden Voraussetzungen für **starke Abwehrkräfte sind eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf, möglichst wenig Stress und kontinuierliche präventive medizinische Vorsorge.**

Als präventiv unterstützende Maßnahme empfehlen sich dabei zusätzlich hochdosierte **Vitamin-C Infusionen**. Ebenfalls sehr wichtig für die Widerstandskraft gegen Infekte ist das **Vitamin D**. Vor einer Einnahme von Präparaten sollten in regelmäßigen Abständen professionelle Blutwertkontrollen erfolgen.

Besonders hervorzuheben sind auch die Spurenelemente Selen und Zink, die für zahlreiche Stoffwechselprozesse als Hilfsstoffe benötigt werden. Die Produktion und Spezialisierung von Abwehrzellen in der Thymusdrüse (verantwortlich für die Immunprägung) findet beispielsweise zinkabhängig statt.

Auch aktiviert **Zink** das Immunsystem und wirkt selbst gegen Erreger wie Erkältungs-, Grippe- und Herpesviren.

• Vitamine stärken die Abwehrkräfte

Eine ausgewogene Ernährung, mit viel frischem Gemüse und Obst versorgt den Körper mit den Vitaminen und Mineralstoffen, die für das Immunsystem besonders wichtig sind. An erster Stelle ist hier Vitamin C zu nennen.

Es schützt uns vor oxidativen Prozessen im Organismus und ist besonders wichtig für die Bildung des mitochondrialen, antiviralen Signalproteins. Ohne Vitamin C gibt es kaum eine effektive Barrierefunktion von Haut und Schleimhäuten gegenüber Viren und anderen Krankheitserregern.

• Prävention - Schlüssel zur nachhaltigen Gesundheit

Zusammenfassend stärkt die integrative Medizin nachhaltig die Adaptionsfähigkeit und Flexibilität unseres komplexen Immunsystems. Maßnahmen wie die **Einhaltung** von **Hygieneregeln** und derzeit **Kontaktvermeidung** sind dabei die grundlegenden Voraussetzungen. Weiter kann man durch Vitamine, Spurenelemente und Darmaufbau das Abwehrsystem stärken. **Vitamin C Infusionen** oder die **Mikroimmuntherapie** sind in der aktuellen Situation ergänzende Maßnahmen, um einer Infektion präventiv vorzubeugen.

In unserer Praxis beraten wir Sie hierzu gerne.

- Zwei Tees als Unterstützung für Ihr Immunsystem

Folgende Tees unterstützen das Immunsystem besonders gut:

Cystustee der Zistrose

Die Zistrose ist reich an Antioxidantien und Vitaminen, die für die Gesundheit sehr förderlich sind. Insbesondere die Atemwegsschleimhäute werden gegen eintretende Viren und Bakterien gestärkt. Auch die Darmschleimhaut profitiert von der regelmäßigen Einnahme. Ein entscheidender Vorteil, denn im Dünndarm ist ein Großteil unseres Immunsystems angesiedelt.

Thymiantee

Thymian enthält ätherische Öle, deren Hauptbestandteile Carmacol und Thymol sind – beides ist **äußerst wirksam** für die **Schleimlösung** bei **Erkältung** und **Bronchitis**.

Außerdem enthält Thymian viel Vitamin C, Kalzium und Eisen. Zudem werden ihm krampflösende und entspannende Eigenschaften nachgesagt.

Trinken Sie die Tees bevorzugt warm, so kann der Körper die Inhaltsstoffe besser aufnehmen.



- Was benötigt Ihr Immunsystem?

In unserer Praxis analysieren wir mit Blutwertmessungen, Global Diagnostics und anderen sensiblen Methoden Ihren konkreten Bedarf zum Immunaufbau. Auf dieser Basis entwickeln wir mit Ihnen gemeinsam ein Gesundheitskonzept und entwerfen einen Lebenswandel, der zu Ihnen passt. Das schafft Sicherheit, erleichtert die Umstellung und ermöglicht so eine nachhaltige Stärkung.

• Wir begleiten Sie bei der Kräftigung Ihres Immunsystems. Kontaktieren Sie uns gern, um unser gemeinsames Vorgehen zu besprechen:

Telefon: 040 - 500 18 702 / E-Mail: kontakt@praxis-fitschen.com



Das hilft Ihrem Körper zusätzlich ...



- Stärkende Tipps für den Alltag

Täglich Bewegung: Gehen oder laufen Sie täglich 2 x 30 Minuten an der frischen Luft, wenn möglich in der Sonne.

Dampfinhalation: Inhalation mit gutem Salz hält die Atemwege feucht und erschwert es Viren, durch zu trockene Atemwege in den Körper einzudringen.

Gurgeln mit Salzwasser: Salz zieht Flüssigkeit aus entzündetem Gewebe, reinigt den Rachenbereich, lindert Reizungen und Schmerzen.

Homöopathische Mittel: Zahlreiche Homöopathische Mittel zeigen gute Wirkung, bei gleichzeitiger Schonung des Körpers. Wir empfehlen zum Beispiel Bryonia, Arsenicum album, Drosea und Eupatorium.

- Positives Denken für Ihre Abwehrkräfte

Unser Körper ist untrennbar mit unserer Seele verbunden. So verwundert es nicht, dass zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen immer wieder zum gleichen Ergebnis kommen: **Unser Seelenheil wirkt sich auf unseren Körper und seine Funktionen aus.** Stress, Angst und Schlafmangel kosten uns Kraft und Energie, die das Immunsystem zur Abwehr von Erregern benötigt.

Gerade in diesen Tagen, in denen wir täglich von beunruhigenden Nachrichten überschwemmt werden ist seelische Ausgewogenheit wichtiger als je zuvor. Schaffen Sie sich Ausgleich in dem Sie schöne Dinge tun, die Sie erfüllen und entspannen.

Ich wünsche Ihnen dabei gutes Gelingen.



ZENTRUM FÜR
INTEGRATIVE MEDIZIN
Dr. med. Ines Fitschen

Dr. med. Ines Fitschen
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Hindenburgstr. 99b, 22297 Hamburg
Telefon 040 - 500 18 702

E-Mail: kontakt@praxis-fitschen.com
www.praxis-fitschen-hamburg.de